

	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30	 リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 横嶋初江	キッズ体育 10:00~13:30	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>【WEB予約開始時間】</b>                          4月26日(金)9:00~                     </div>  <div style="background-color: #00b050; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>TOP RIDE トップライド60</b> </div> 11:40~12:40 高野聡子	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>【WEB予約開始時間】</b>                          4月26日(金)9:00~                     </div>  はじめて水泳DX ~バタ足からクロールまで 詰め込みました~ 11:30~12:15 霜村美和子 祝日特別レッスン	10:30
11:00					11:00
11:30	11:30				
12:00	 バランスコーディネーション45 11:45~12:30 清水リカ WEB予約				12:00
12:30	12:30				
13:00	エアロ中級45 12:50~13:35 清水リカ WEB予約				13:00
13:30	13:30				
14:00	LesMILLS <b>BODYJAM</b> ボディジャム60 13:55~14:55 林 亮介 中山果音 WEB予約 祝日特別レッスン				14:00
14:30	14:30				
15:00	LesMILLS <b>BODYATTACK</b> ボディアタック60 15:25~16:25 手塚健太 中山果音 WEB予約 祝日特別レッスン				15:00
15:30	15:30				
16:00	LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 16:55~17:55 手塚健太 林 亮介 木村和弘 WEB予約 祝日特別レッスン	16:00			
16:30	16:30				
17:00	17:00				
17:30	17:30				
18:00	18:00				
18:30	18:30				
19:00	19:00				
19:30	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				19:30

※祝日にデイトタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。

	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60				10:30
11:00	10:20~11:20 磯崎真裕	リラクゼーションヨガ60 10:25~11:25 井上和代			11:00
11:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> ボディジャム60		<b>RADICAL</b> FITNESS		11:30
12:00	11:40~12:40 中山果音 with New Instructor	パワーヨガ60 11:45~12:40 井上和代	<b>TOP RIDE</b> トップライド45	オリジナルアクア45 11:45~12:30 松田珠恵	12:00
12:30	<b>WEB予約</b> 祝日特別レッスン		11:45~12:30 三ノ輪直子	<b>祝日特別レッスン</b>	12:30
13:00				バタフライ45 ~2ポイントで変わるバタフライ 12:45~13:30 八幡真暢	13:00
13:30	バランスコーディネーション60 13:00~14:00 佐藤智子		<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>祝日特別レッスン</b>	13:30
14:00	<b>WEB予約</b>		13:35~14:05	平泳ぎ45 ~ノビのある平泳ぎとは?~ 13:45~14:30 八幡真暢	14:00
14:30			<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	<b>祝日特別レッスン</b>	14:30
15:00	ピラティス60 14:20~15:20 伊藤朝賀		14:10~14:40	おためしスタート練習会 14:45~15:15 第1部	15:00
15:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス60		14:45~15:15	<b>事前予約制</b> 祝日特別レッスン	15:30
16:00	15:40~16:40 伊藤朝賀		15:20~15:50	おためしスタート練習会 15:30~16:00 第2部	16:00
16:30		キッズ体育 13:30~	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	<b>事前予約制</b> 祝日特別レッスン	16:30
17:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60		15:55~16:25		17:00
17:30	17:10~18:10 川島颯 VS 神山立哉				17:30
18:00	<b>WEB予約</b> 祝日特別レッスン		グループスタジオ 開放 17:00~19:30 スピニングバイク バランスボール 他ツール		18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				19:30

※祝日にデイトタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。

	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00	エアロ中級45 10:40~12:25 宮野朋子	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 鈴木貴子	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		11:00
11:30		<b>WEB予約</b>	10:30~11:15		11:30
12:00	エアロ初中級45 11:45~12:30 宮野朋子	バレエ45 ~バレエパーなし~ 11:50~12:35 彩水	<b>LES MILLS DANCE</b>	バタフライ30 11:45~12:15 菊地晴美	12:00
12:30	<b>WEB予約</b>		11:30~12:15		12:30
13:00	<b>ZUMBA ズンバ60</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	クロール45 ~いつものクロールより 1ステップアップ~ 12:30~13:15 水村 元	13:00
13:30	12:50~13:50 MINA	バレエ45 ~バレエパーあり~ 12:55~13:40 彩水	12:30~13:15	<b>祝日特別レッスン</b>	13:30
14:00	<b>WEB予約</b>		<b>LES MILLS SH'BAM</b>	背泳ぎ45 13:30~14:15 水村 元	14:00
14:30	エアロ初級45 14:15~15:00 清水リカ	<b>VRレッスン 45分登場</b>  30分では物足りない 皆様!! お待たせいたしました!	13:30~14:15	<b>祝日特別レッスン</b>	14:30
15:00			<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	スイムトレーニング45 14:45~15:30 菊地晴美	15:00
15:30	エアロ中級60 15:20~16:20 新垣沙知子		<b>LES MILLS DANCE</b>	14:30~15:15	
16:00			<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		16:00
16:30			15:55~16:25		16:30
17:00	エアロ上級60 16:40~17:40 新垣沙知子		<b>LES MILLS SH'BAM</b>		17:00
17:30			16:30~17:00		17:30
18:00			<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		18:00
18:30			17:05~17:35		18:30
19:00			<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		19:00
19:30			17:40~18:10		19:30
【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】					

**【WEB予約開始時間】**  
5月1日(水)9:00~

※祝日にデイトタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。

		Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール			
10:00					<b>【WEB予約開始時間】</b> 5月3日(金)10:00～		10:00	
10:30							10:30	
11:00		エアロ初級45 10:35～11:20 土屋かおり	骨盤エクササイズ45 10:30～11:15 MADOKA	グループスタジオ 開放  10:00～12:30  油圧式マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール			11:00	
11:30					オリジナルアクア30 11:30～12:00 稲葉みちる		11:30	
12:00		エアロ& コンディショニング45 11:40～12:25 伊藤絹子					12:00	
12:30		<b>WEB予約</b>					12:30	
13:00		エアロ中級60 12:45～13:45 伊藤絹子 土屋かおり	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス60 12:50～13:50 三ノ輪直子		こどもの日 キッズプール開放 最大5コース使用 12:30～14:00		13:00	
13:30		<b>WEB予約</b> 祝日特別レッスン					13:30	
14:00		<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 14:10～15:10 涌野拓海 森下和輝 祝日特別レッスン		<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 13:45～14:15				14:00
14:30			リラクゼーション ヨガ45 14:25～15:10 井上和代 <b>WEB予約</b>	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 14:20～14:50				14:30
15:00				<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 14:55～15:25				15:00
15:30		<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 15:40～16:40 山本麻衣子 森下和輝 <b>WEB予約</b> 祝日特別レッスン	パワーヨガ45 15:30～16:15 井上和代	<b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 15:30～16:00			15:30	
16:00				<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 16:05～16:35			16:00	
16:30				<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 16:40～17:10			16:30	
17:00		<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> ボディアタック60 17:05～18:05 山本麻衣子 鈴木利希 祝日特別レッスン		<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 17:15～17:45			17:00	
17:30				<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 17:50～18:20			17:30	
18:00							18:00	
18:30							18:30	
19:00		<b>【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】</b>						19:00
19:30							19:30	

※祝日にデイトタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。

	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30		<b>ZUMBA</b> ズンバ60			10:30
11:00	エアロ初級45 10:35~11:20 横嶋初江	10:20~11:20 MINA	グループスタジオ 開放		11:00
11:30		<b>WEB予約</b>	10:00~13:00	オリジナルアクア45 11:15~12:00 松田珠恵	11:30
12:00	エアロ中級45 11:40~12:25 清水リカ	リラクゼーションヨガ60 11:35~12:35 鈴木貴子	油圧式マシン スピニングバイク バランスボール 他ツール		12:00
12:30	<b>WEB予約</b>			ダンススイミング 12:15~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ	12:30
13:00		<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス60			13:00
13:30	バランスコーディネーション60 12:45~13:45 清水リカ	12:55~13:55 三ノ輪直子			13:30
14:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60			クロール45 ~続 かきを大切に③~ 13:30~14:15 八幡真暢	14:00
14:30	14:10~15:10 神山立哉		<b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b> 14:15~14:45	<b>祝日特別レッスン</b>	14:30
15:00			<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 14:50~15:20	マスターズ75 ~GW追い込み編~ 14:30~15:45 八幡真暢	15:00
15:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> ボディアタック60		<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 15:25~15:55	<b>祝日特別レッスン</b>	15:30
16:00	15:40~16:40 中山果音		<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 16:00~16:30		16:00
16:30			<b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b> 16:35~17:05		16:30
17:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60		<b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b> 17:10~17:40		17:00
17:30	17:10~18:10 神山立哉		<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 17:45~18:15		17:30
18:00	<b>WEB予約</b>	avex 17:00~19:15			18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				19:30

**【WEB予約開始時間】**  
5月3日(金)10:00~

※祝日にデイトタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。